

# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし れいとうみかん	633 22.8 19.0 2.2	5月から 冷凍みか んの登場 です
2	ソフトフランスパン メルルーサのマヨネーズ焼き コーンポタージュ ギゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら パター こむぎこ	メルルーサ ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ コーン	585 30.9 23.9 2.6	メルルー サは白身 の魚です
7	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお だいす みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	648 32.2 23.3 1.9	新メニュー のごまがら めはだいす いり
8	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに のっぺいじる ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ししゃも とりにく だいす なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	593 28.7 21.0 2.1	ししゃも は一入2 匹ずつ
9	セサミトースト あさりのチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん パセリ パナナ	603 22.2 25.9 2.5	ごまが たっぷり のセサミ トースト
12	マーボー豆腐どん もやしのナムル れいとうみかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ いり だいす とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごまつな にんじん れいとうみかん	630 29.2 19.9 2.1	114kgの とうふをつ かいます
13	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだん ご	とりにく なるとわかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	649 25.3 12.1 2.3	よもぎだん ごにあんこ をからめま す
14	ちゅうかおこわ かきたまスープ そらまめ ギゅうにゅう	こめもち ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく さくらえび ベーコン たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ たまねぎ パセリ そらまめ	563 24.2 17.9 2.5	1年生が そらまめと さやむきを します
15	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい もずくじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	さば とりにく もずく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	550 26.1 20.5 1.9	ヤンニョム カンジャン は薬味しよ うゆです
16	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー ひじきスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ えのきだけ ごまつな パナナ	619 25.1 22.0 2.6	110kgの じゃがいも をつかいま す
19	えだまめごはん なつやすいのすぶた レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ スッキーニ きゅうり トマト だけのこ レタス	595 24.1 20.7 2.1	藤沢産のト マト・きゅ うり・レタ スを使用予 定です
20	ソフトめん豆乳ちゃんぽん バイクドポテト ブルーん ギゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく かまほこ えび みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん しめじ はくさい コーン もやし ブルーン	594 25.8 15.5 2.1	新メ ニューの 豆乳ちゃ んぽん

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
21	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく だいす あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく はくさい	560 24.7 18.5 1.7	味がしみて おいしい にびたし です
22	ちゅうかどん わかめスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご えび あさり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ あおな れいとうみかん	571 22.6 15.5 2.9	真だくさん なちゅ うかどん
23	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー パナナ ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	ふたにく だいす ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン パナナ	601 25.7 21.1 2.7	藤沢産の小 麦を使った パンと、大 豆を使用予 定です
26	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい みそじる ギゅうにゅう	こめ むぎ かちみつ パター かたくりこ じゃがいも	かじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん たまねぎ あおな	550 29.2 17.1 2.0	甘いソー スがおいし いかじきの ステーキ
27	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶらかたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ なら	610 26.1 16.5 2.6	あげぎょう ざは低学年 は1つ、高 学年は2つ
28	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり しょうが	562 22.2 15.6 1.4	藤沢産の大 豆ときゅう りを使用予 定です
29	ツアيفアン アーモンドフィッシュ はるさめスープ ギゅうにゅう	こめもち ごまあぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま はるさめ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ごまつな たまねぎ あおな	568 24.1 19.4 2.2	カルシウム たっぷり アーモンド フィッシュ
30	ハンバーグサンド (セルフ) ABCスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ れいとうみかん	639 29.7 24.6 2.8	パンにハン バーグをは さんで食べ ます

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。  
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。  
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。  
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

## 5月の給食目標

給食の後かたづけを上手にしましょう



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

